

El factor mira

Una breu anàlisi que ens porta a reflexionar sobre quins són els factors autènticament determinants per una bona conducció i eficàcia d'aquesta important fase del tir.

Mirar és important en una disciplina com la nostra, tanmateix, una afirmació tan simple i òbvia no sembla després tan compresa si considerem les mil dificultats que molts troben en afrontar-ho. Cerquem doncs de comprendre quins són, per al tir amb arc, els factors operatius determinants d'una bona reeixida.

Ajustat de l'arc

Obertura, potència i compatibilitat de l'empunyadura representen els punts cardinals d'un ajustat del material que pugui ajudar-nos efectivament a conduir la mira de la millor manera possible.

De l'obertura i de la seva determinació ja n'he escrit en el passat perquè és el factor "mecànic" més important en la recerca de la deguda relaxació muscular i del consegüent confort executiu a plena tracció. Simplificant, val la pena recordar que a una obertura correcta l'escàpula del costat de corda hauria de trobar-se en una posició que permeti al tirador de descarregar la major part de la força de tracció sobre l'esquena.

Pel que fa a la potència de l'arc parlarem de domini. No hi ha cap motiu vàlid per al sobre pes. En qualsevol cas la força de l'arc no haurà de representar un obstacle al desenvolupament i a la consolidació del gest.

De l'empunyadura ja sabem que la seva conformació haurà de permetre a la nostra mà de sostenir l'arc sense transmetre-li aquelles torsions que, potencialment sempre latents, anirien a destorbar la mira fins i tot abans de l'impacte de la fletxa. Treballar sobre el seu perfil i sobre les seves dimensions resulta pràcticament obligat sempre que trobéssim dificultats a aquest nivell.

Quan tinguem l'obertura dins de l'octau de polzada que ens correspon, i una força de l'arc en el límit de la lliura, juntament amb una empunyadura còmode i "fàcil", podrem finalment investigar i ulteriorment optimar les potencialitats de la mira.

Visió de la diana

És innegable que quan estem apuntant, l'ull es veu sol·licitat a complir una funció ben precisa, que és alinear la diana (el seu centre) amb la lent i amb el *peep*. Aquesta tasca es pot sostenir d'una manera més o menys còmode per a la nostra vista depenent de tot el que escollim pel nostre sistema de mira. Obertura del *peep*, factor d'augment de la lent, forma i color del punt de mira, les seves dimensions i la mida de la lent, són factors que es prenen considerant atentament l'objectiu de no crear tensions inútils i perjudicials que es podrien produir, per exemple, en la musculatura facial.

Posició/postura

El "tirar sobre l'esquelet" és per al polítics un factor fonamental per a la precisió. Minimitzar el treball de la musculatura involucrada en el tir, aprofitant al màxim ossos i articulacions, per arribar a la relaxació necessària haurà de representar el nostre objectiu principal, tècnicament parlant. Arribar a la fase de mira en "mínima velocitat de sosteniment" ajuda i no poc. Naturalment cal recerca i entrenament, però això no és cap novetat.

Condicó atlètica

Pel que s'ha vist en els punts precedents estar en una bona forma física no pot fer més que facilitar la mira. Entrenar els grups musculars implicats (i no només aquests), gaudir d'una bona capacitat aeròbica i mantenir-la en el temps ens farà encara atletes primer que tiradors. Escalfament i descans haurien d'iniciar i marcar la fi de cadascuna de les nostres sessions. "Mira sana in corpo sano..." és un assumpte menys banal del que es pugui pensar.

Condicó mental

També d'això n'he parlat molt en els escrits precedents. En essència apuntar eficaçment significa adreçar la nostra atenció en la direcció correcta. Apuntar conscientment, amb coneixement, força i decisió és el que millor hem d'esperar. Cert que per fer això el control de la resta haurà de deixar a la ment inconscient que, oportunament entrenada, sabrà regular a la perfecció el nostre model executiu ideal. Fer avançar els dos processos junts conscientment, ara ho sabem, és una acció que no haurem ni d'intentar. Hi ha també un corrent tècnic de sentit oposat que predica dedicar l'atenció al model executiu mentre que la mira flueix a nivell subconscient. Sigui quin sigui el camí que decidiu emprendre recordeu tanmateix que el principi de base continua sent unànime: una zona i només una sobre la que haurem de concentrar-nos.

Tiziano Xotti

ARCO, nº2, 2005, pg.38

Traduït per Josep Gregori



Els disparadors de tensió dorsal resulten particularment indicats per superar l'exacte moment de la deixada, ajudant a continuar atents exclusivament en la mira.



Al capdamunt: L'atenció en la mira ha de continuar alta fins la conclusió del gest, amb la fletxa ja fora.

Al centre: Des del moment de prendre posició a la línia de tir la mirada es dirigeix al punt d'impacte desitjat. En el transcurs de tota l'acció mai s'haurà de distreure d'aquest objectiu.

Al costat: Lleugeres tensions musculars a nivell facial traeixen, tal vegada, eleccions no completament correctes en l'estructura de l'aparell de mira.